

■骨盤まわりエクササイズ&美しい姿勢 ■これなら続けられる「ゆるるだけ」エクササイズ



Slim Cushion
シリーズ

【骨盤バランス・エクササイズ】

【取扱説明書】

スリムクッションスイング

このたびは、【骨盤バランス・エクササイズ】スリムクッションスイングをご購入いただき、ありがとうございます。本品はエクササイズすることを目的としています。ご使用前に、必ずこの取扱説明書をお読みいただき、正しく安全にご使用ください。

「これなら続けられる」3分(※目安)美容健康習慣!! 3分(※目安)から、座ったままで美容と健康のためのエクササイズが楽しめます。テレビや音楽を聴きながら、楽しくエクササイズを始めましょう♪

音楽を聴くように、
気持ちよくスイング♪

■ 気になる部位の筋肉を、ラクラクエクササイズ

- 骨盤・股関節まわり、姿勢に関する筋肉
- ぽっこりお腹、ヒップアップに関する筋肉
- 腰まわり・くびれに関する筋肉
- 首・肩まわりのリラックスに関する筋肉

■ 身体のバランスを整える筋肉(コアマッスル)を鍛えて、骨盤まわりエクササイズ&美しい姿勢づくりに役立ちます。

- 背骨から骨盤まわりにかけて、身体の軸芯(コア)の身体バランスをとるための筋肉を刺激することで効果的に運動できます。
- 基本的な姿勢を維持するための筋力を強化します。



※両手をつくことで安定します。

1日
3分
(目安)

骨盤でバランスをとりながら ラクラク続けられるエクササイズ

特 徴

- 「スリムクッションスイング」は、座ってゆるることで効果的に美しさを引き立たせる筋肉に働きかけ、好きな時に、自宅で、普段着でエクササイズを楽しめます。
- 3分くらいから、テレビを見ながらでもできる穏やかな運動なので、ラクラク続けることができ、エクササイズ効果も高まります。
- 身体の軸芯(コア)のバランスを整える運動にもなるので、身体の表面の筋肉だけでなく深い層の筋肉(コア・マッスル)にも働きかけます。

ぽってりお尻を…



引き締めて!!→整えて!!→バランスよくゆらす!!!

キュッ!と
くびれ感

材 質

本体/ポリプロピレン カバー/ポリエステル、ポリウレタン

ースリムクッションスイングの本体素材についてー

本体素材は、(株)カネカ製の高機能高密度発泡プラスチック素材「エペラン®-PP」(ポリプロピレン)を採用しています。また、本体デザインは、人体の形状・動きに対応した複雑な曲面で構成されており、220gの軽量ですが、スイング運動に耐えうる適度な硬さと、身体をサポートする弾力を合わせ持つフィットネス製品に最適な構造となっています。

製品サイズ

幅:(約)36×縦:(約)25×高さ:(約)12cm

耐荷重

100kg

0070-0836 G0208-4



日本製

発 売 元 / 株式会社ドリーム
名古屋市東区徳川町403 I・C・Cクオリアビル
お客様相談室 / ☎ 0120-559-553
U R L / <http://www.mydream.co.jp/>

使用方法の問い合わせ等につきましては、【お客様相談室】までお気軽にご連絡ください。

エクササイズ・プログラム

【骨盤バランス・エクササイズ】

スリムクッションスイング



Slim Cushion
シリーズ

1. ラクラク基本エクササイズ



60秒×3セット

※連続して使用しないでください。
※1日のご使用時間は約3分としてください。

- 図のようにスリムクッションスイングの中心に、背筋が伸びるよう、できるだけ深く座ります。
- 頭を動かさないように、腰だけを振り子のように振るイメージでゆれるとより効果が高まります。
- 1秒間に1回のゆれを目安に、無理のないお好みの速さで始めてください。慣れれば、リズムカルに早くゆらせるようになります。
- 運動中は意識的に背筋を伸ばして、息を止めずに大きく呼吸するようにしてください。



初めての方は…
あぐら座り
姿勢



●あぐら座りでゆれるとバランスがとりやすくなり安定します。
※両手をつくことで安定します。

慣れてきたら…
足伸ばし
姿勢



●足をゆったりと伸ばして、バランスをとりながらゆらすとあぐら座りより運動効果は高まります。

2. 骨盤・股関節まわり 集中エクササイズ⇒骨盤まわりの筋肉を刺激し、ほぐしながら、下半身にアプローチする運動



60秒×3セット

※連続して使用しないでください。
※1日のご使用時間は約3分としてください。

- 写真のように、お尻の下にスリムクッションスイングが、ピッタリくるように置いて、腰以外の力を抜いて、リラックスしながら腰を左右にゆらしします。その際、左右の端が床につかないように注意して、なるべく大きくゆれると効果的です。
- 身体のバランスを整える筋肉(コアマッスル)を鍛えると共に、骨盤や股関節まわりの筋肉に働きかけます。
- ゆっくりと、伸びをするように動くと、筋肉を心地よく伸ばすストレッチ運動になります。



●ファスナー側が頭の方を向くように、お尻の下に敷いて、仰向きに寝ます。

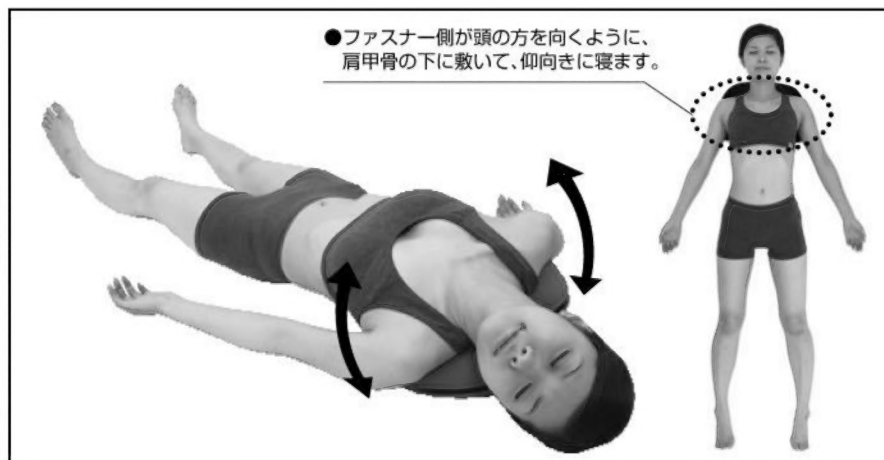
3. 首・肩・背中リラックス⇒首・肩・背中まわりの筋肉をほぐしながら、上半身を楽にする運動



60秒×3セット

※連続して使用しないでください。
※1日のご使用時間は約3分としてください。

- 写真のように、肩甲骨の下にスリムクッションスイングが、ピッタリくるように置いて、全身の力を抜いて、リラックスしながら肩を左右にゆらしします。その際、左右の端が床につかないように注意して、なるべく大きくゆれると効果的です。
- 身体のバランスを整える筋肉(コアマッスル)を鍛えると共に、首・肩・背中まわりの筋肉が、リラックスします。
- ゆっくりと、伸びをするように動くと、筋肉を心地よく伸ばす、ストレッチ運動になります。



●ファスナー側が頭の方を向くように、肩甲骨の下に敷いて、仰向きに寝ます。